Ementa

Centro Escolar do Carvalhal

Semana 1
26 Fevereiro a 2 de Março

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	922	220	9	3	2	0
	Salada	Alface e Tomate	71	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
3ª	**Sopa**	Macedónia de legumes	206	49	2	0	2	0
	Prato	Solha frita com arroz de tomate	858	205	7	1	1	0
	Salada	Alface, cenoura e milho	213	51	1	1	2	0
	Sobremesa	Iogurte de aromas	360	86	2	0	0	0
4ª	**Sopa**	Nabiça	219	52	2	0	2	0
	Prato	Massa de frango com cogumelos	745	178	3	1	1	0
	Salada	Cenoura e couve-roxa	83	20	0	0	3	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	0
5ª	**Sopa**	Alho francês e feijão branco	499	119	2	0	2	0
	Prato	Peixe delícia (pescada, batata palha, molho bechamel)	251	60	1	0	2	0
	Salada	Couve de bruxelas Cozidas	175	42	1	0	3	0
	Sobremesa	Arroz doce	444	106	4	2	6	0
6ª	**Sopa**	Creme de cenoura	245	58	2	0	2	0
	Prato	Arroz de carnes	723	173	5	2	1	0
	Salada	Beterraba, tomate e alface	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0

Alergénios | Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Declaração Nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.

Ementa

Semana 2
5 a 9 de Março

Centro Escolar do Carvalhal

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Caldo verde	347	83	3	1	2	0
	Prato	Rissóis de peixe com arroz de cenoura	1055	252	10	1	1	1
	Salada	Couve -flor cozida	122	29	0	0	3	1
	Sobremesa	Tangerina	167	40	0	0	9	0
3ª	**Sopa**	Vegetais	241	58	2	0	2	0
	Prato	Febras de porco grelhadas com esparguete	846	202	4	0	1	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	0
4ª	**Sopa**	Juliana de Legumes	191	46	2	0	2	0
	Prato	Pescada cozida, ovo e batata cozida	383	91	2	0	1	0
	Salada	Brócolos e cenoura cozidos	175	42	1	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
5ª	**Sopa**	Cenoura com couve flor	245	58	2	0	2	0
	Prato	Carne de porco estufada com arroz	641	153	4	1	1	0
	Salada	Beterraba, cenoura e milho	218	52	1	1	3	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
6ª	**Sopa**	Juliana	191	46	2	0	2	0
	Prato	Atum com massa esparguete	1097	262	9	1	1	1
	Salada	Cenoura cozida	81	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Iogurtes de aromas	360	86	2	0	0	0

Alergénios | Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Declaração Nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.

Ementa

Semana 3
12 a 16 de Março

Centro Escolar do Carvalhal

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Ervilhas	279	67	2	0	2	0
	Prato	Arroz colorido com salsicha e ovo, milho e cenoura ralada	1133	271	14	3	1	1
	Salada	Beterraba, tomate e alface	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Clementinas	167	40	0	0	9	0
3ª	**Sopa**	Alho Francês	229	55	2	0	2	0
	Prato	Pescada cozida com batata cozida	342	82	0	0	1	0
	Salada	Brócolos cozidos	111	27	1	0	1	1
	Sobremesa	Leite creme	676	162	7	2	19	0
4ª	**Sopa**	Canja	770	184	6	1	2	0
	Prato	Frango em cama de espiral com milho e ervilha	988	236	2	0	2	0
	Salada	Alface, cenoura e pepino	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	0
5ª	**Sopa**	Cenoura com couve flor	227	54	2	0	2	0
	Prato	Pataniscas com arroz de tomate	769	184	6	1	1	0
	Salada	Cenoura e alface	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Iogurtes de aromas	360	86	2	0	0	0
6ª	**Sopa**	Abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Carne porco estufada com macarrão	651	156	4	1	2	0
	Salada	Couve roxa e alface	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0

Alergénios | Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Declaração Nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.

Ementa

Semana 4
19 a 23 de Março

Centro Escolar do Carvalhal

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Creme de legumes	276	66	3	0	2	0
	Prato	Bacalhau à brás (bacalhau, batata e ovo)	637	152	7	1	4	1
	Salada	Feijão verde cozido	104	25	0	0	3	0
	Sobremesa	Iogurte de aromas	360	86	2	0	0	0
3ª	**Sopa**	Hortaliça	233	56	2	0	2	0
	Prato	Empadão de carnes com arroz	916	219	9	3	1	0
	Salada	Alface, beterraba e tomate	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
4ª	**Sopa**	Espinafres com grão	458	109	3	0	2	0
	Prato	Arinca no forno com batata assada	348	83	1	0	1	0
	Salada	Couve flor cozida	122	29	0	0	3	1
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
5ª	**Sopa**	Creme de cenoura	245	58	2	0	2	0
	Prato	Esparguete à bolonhesa	922	220	9	3	2	0
	Salada	Alface, cenoura e pepino	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
6ª	**Sopa**	Caldo verde	347	83	3	1	2	0
	Prato	Arroz de peixe com coentros	605	145	2	0	1	0
	Salada	Brócolos cozidos	111	27	1	0	1	1
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	20	0

Alergénios | Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Declaração Nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.

Ementa

Semana 5
26 a 30 de Março

Centro Escolar do Carvalhal

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Frango assado com batata pala-pala	1614	386	26	10	0	1
	Salada	Alface, tomate e cenoura	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Tangerina	167	40	0	0	9	0
3ª	**Sopa**	Creme de brócolos	287	69	3	0	2	0
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	941	225	6	0	1	0
	Salada	Milho e alface	213	51	1	1	2	0
	Sobremesa	Iogurte de aromas	360	86	2	0	0	0
4ª	**Sopa**	Macedónia de legumes	206	49	2	0	2	0
	Prato	Macarronada de carnes	661	158	4	1	2	0
	Salada	Cenoura e couve-roxa	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	0
5ª	**Sopa**	Nabiça	219	52	2	0	2	0
	Prato	Pescada frita com arroz de tomate	704	168	4	1	1	0
	Salada	Brócolos Cozidos	111	27	1	0	1	1
	Sobremesa	Arroz doce	444	106	4	2	6	0
6ª	**Sopa**	Espinafres com grão	482	115	2	0	2	0
	Prato	Strogonoff de porco com massa fusili	636	152	5	2	1	0
	Salada	Beterraba, tomate e alface	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0

Alergénios | Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Declaração Nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.

Ementa

Semana 6
2 a 6 de Abril

Centro Escolar do Carvalhal

			kJ	Kcal	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
2ª	**Sopa**	Repolho	224	53	2	0	2	0
	Prato	Calamares com arroz de cenoura	881	210	5	1	1	0
	Salada	Beterraba, milho e cenoura	218	52	1	1	3	0
	Sobremesa	Iogurte de aromas	360	86	2	0	0	0
3ª	**Sopa**	Macedónia	206	49	2	0	2	0
	Prato	Jardineira de frango	398	95	3	1	1	0
	Salada	Pepino, cenoura e tomate	75	18	0	0	3	0
	Sobremesa	Clementina	167	40	0	0	9	0
4ª	**Sopa**	Feijão vermelho com espinafres	482	115	2	0	2	0
	Prato	Empadão de atum em arroz	855	204	7	1	1	0
	Salada	Alface e couve-roxa	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
5ª	**Sopa**	Creme de abóbora	284	68	3	0	1	0
	Prato	Rancho à Alentejana (porco, grão, macarrão)	723	173	3	1	2	0
	Salada	Cenoura cozida	81	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
6ª	**Sopa**	Alho francês	229	55	2	0	2	0
	Prato	Cotovelinhos de peixe com coentros (red fish e arinca)	748	179	3	0	2	0
	Salada	Beterraba e tomate	72	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0

Alergénios | Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Declaração Nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações.